

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ganz besonders das Fach Sport sollte in der jetzigen Zeit nicht vernachlässigt werden. Wir alle wissen, dass sich eine regelmäßige körperliche Aktivität gesundheitsfördernd auswirkt und unser Immunsystem stärkt.

Es gibt zahlreiche Studien, die sich mit der Belastungsdauer (wie viele Stunden pro Woche oder Minuten pro Tag für sportliche Aktivitäten genutzt werden sollen) auseinandergesetzt haben. Empfohlen wird beispielsweise von Public Health, dass mindestens 30 Minuten oder mehr am Tag in sportliche Aktivitäten investiert werden sollten, damit positive Effekte in Bezug auf unsere Gesundheit erlangt werden.

Gerade zu Zeiten des Coronavirus solltet Ihr besonders auf eure Gesundheit achten und euch fit halten. Laut dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) gilt, dass man sich richtig fit hält oder wird, indem man regelmäßig, richtig, mit Maß und mit Spaß Sport treibt.

Aus diesem Anlass gilt, dass jede Bewegung besser ist als keine!

Doch vergesst bitte bei all dem nicht, **EURE Gesundheit geht vor!** Solltet ihr euch unwohl fühlen oder erkrankt sein, dann nehmt euch erstmal Zeit für die Genesung, um anschließend in bester Verfassung den von uns erstellten Pool an Übungen, Trainingsplänen usw. zu nutzen.

Jetzt stellt ihr euch bestimmt die Frage wie sollen wir sportlich aktiv sein, obwohl wir nicht raus können?

Ganz einfach 😊

Im weiteren Verlauf stellen wir euch einige Fitnesstrends vor und stellen euch auch Materialien für ein Training zur Verfügung. Ihr müsst nichts weiter tun, als das ganze mal auszuprobieren, festzuhalten und die Erfolge einzufahren. Seid ihr genauso motiviert wie wir? Na dann los 😊 Getreu dem Motto von Nike „Just do it“.

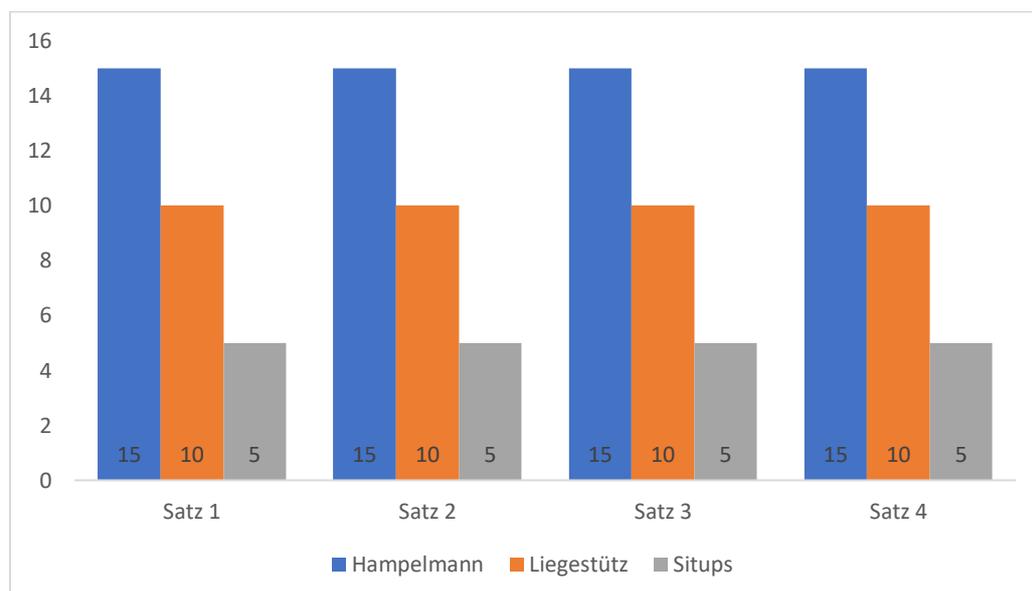
Es gibt eine Vielzahl an Trends in der Fitnessbranche. Wir stellen euch zwei dieser Fitnesstrends genauer vor, damit ihr die Unterschiede kennenlernen und für euch herausfinden könnt, welches Training genau das Richtige für euch ist.

Freeletics

Dieser Fitnesstrend hat seinen Ursprung in München (Freeletics GmbH) und verzeichnet weltweit über fünf Millionen Nutzer. Die Grundidee dieser Sportart basiert auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wobei das Workout in der Regel 30 Minuten dauert. Dabei kommt es natürlich auf den eigenen Trainingszustand an, ob man die 30 Minuten durchhält oder ob man es vielleicht sogar schafft, das Training 45 Minuten lang durchzuziehen. Da es sich hierbei um ein High Intensity Trainings (HIT) und des High Intensity Interval Trainings (HIIT) handelt, sollte man die Übungen möglichst schnell aber dennoch korrekt durchführen. Ziel ist es, eine von euch vorher festgelegte Zeit (beispielsweise 20 Minuten) versuchen komplett durchzuhalten. Sollte dies am Anfang noch nicht gelingen, versucht einfach dran zu bleiben.

Die Wiederholungen der Übungen variieren hierbei sowie auch die Sätze. Ihr wisst nicht was eine Wiederholung oder ein Satz bedeutet? Ganz einfach.

Ein Satz besteht aus einer festgelegten Anzahl an Wiederholungen einer Übung. Beispielsweise führst du 15x den Hampelmann, 10x den Liegestütz und 5x Situps aus. Diese Wiederholungen an Übungen lassen sich zu einem Satz zusammenfassen. Hat man diesen beendet, folgt eine festgelegte Pause und daran schließt sich ein zweiter Satz mit beispielsweise denselben Übungen und Wiederholungen an. Mit fortschreitendem Niveau kann die Wiederholungsanzahl und/ oder die Zahl der Sätze angehoben werden. Die folgende Graphik dient zur Verbildlichung.



Es existiert ein Youtube-Kanal von Freeletics, wo Übungen anschaulich erklärt und vorgemacht werden. Dabei kannst du die einzelnen Übungen anklicken und einzeln durchführen. Hier der Link: <https://www.youtube.com/user/Freeletics/videos>

Tipps für deinen Trainingsplan:

Vor einer Einheit solltest du dich immer aufwärmen, um deine Muskulatur, Sehnen, Bänder und Knochen auf die Belastung vorzubereiten. Versuche die Pause zwischen den Sätzen kurz zu halten und nicht länger als 1 Minute. Hierfür eignet sich das Handy gut, um die Zeit im Blick zu behalten. Solltest du nach der Ausführung der Wiederholungen schon geschafft sein, dann gib nicht auf, sondern mach eine kurze Pause, atme tief ein und aus, fokussiere deine Gedanken auf das Training und weiter geht's!

Unter folgendem Link findest du ein mögliches Aufwärmprogramm:

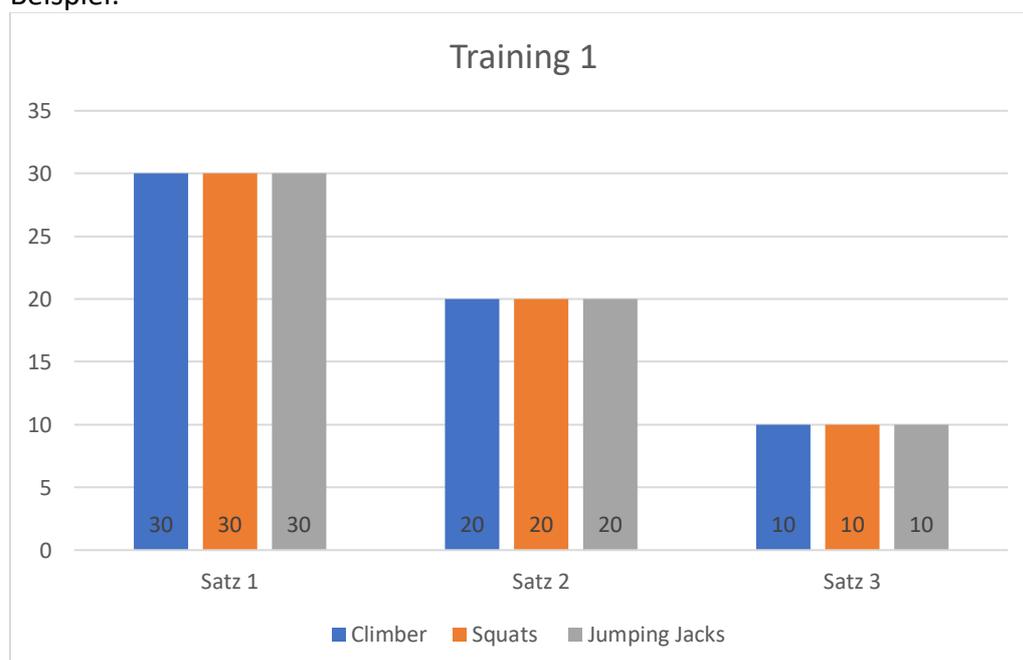
<https://www.youtube.com/watch?v=wWvos5qgei8>

Das erste Training umfasst 3 Sätze mit einer abnehmenden Wiederholungsanzahl der Übung. Du solltest versuchen dieses Training jeden zweiten/dritten Tag auszuführen. Solltest du während des Trainings noch immer singen können, dann steigere deine individuelle Belastung, indem du beispielsweise eine weitere Übung oder einen oder zwei Sätze hinzufügst. Fühle dich bei deinem Training immer motiviert und sei stolz auf deine individuelle Verbesserung. Diese wirst du nach einer regelmäßigen Durchführung des Trainings bestimmt schnell merken.

Freeletics Training 1

- 3 Übungen deiner Wahl
- Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen
- Woche 1-2

Beispiel:



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht:

Übung 1 climber:

<https://www.youtube.com/watch?v=30zSY285vUk&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=4>

CLIMBER



- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nach unten auf den Boden schauen)
- Bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust, seitlich neben den Körper, das andere Bein bleibt gestreckt



Mountain Climber

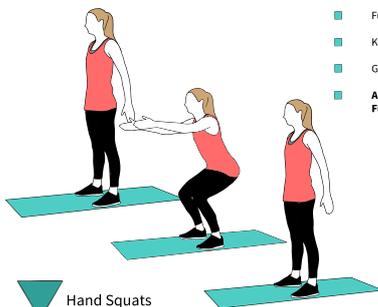
wimasu.de

Fitness

Übung 2 squats:

https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=2

SQUATS



- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**

Hand Squats

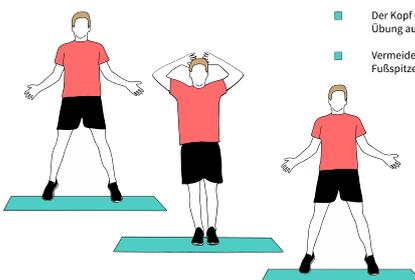
wimasu.de

Fitness

Übung 3 jumping jacks:

<https://www.youtube.com/watch?v=sYABbY6Qv4&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=6>

JUMPING JACKS



- Arm berühren sich hinter dem Kopf, während die Beine zusammengeführt werden
- Der Kopf und Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht
- Vermeide eine X-Bein Stellung, indem du die Fußspitzen leicht nach außen drehst.

wimasu.de

Fitness

Mögliche weitere Übungen: du kannst natürlich auch gerne selbst mal nachschauen, welche Übungen für dich interessant wären.

Übung 4 situps:

<https://www.youtube.com/watch?v=WDSmIFfbgW4&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=3>

SIT-UPS



- Fußsohlen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite
- Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden
- Spannung im Rumpf und Rücken
- Füße und Gesäß bleiben am Boden

Crunches
wimasu.de

Fitness

Übung 5 burpees:

<https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1Czk&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=1>

BURPEES



- Gehe aus dem Stand in die Bauchlage
- Achte darauf, dass die Hände den Boden berühren bevor du mit den Beinen nach hinten springst
- Halte beim Streckesprung aus der Hocke die Hände hinter dem Kopf

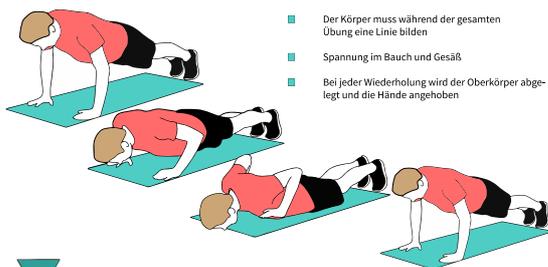
Sprawls
wimasu.de

Fitness

Übung 6 push ups:

https://www.youtube.com/watch?v=PJi9_dpJwTE&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=5

PUSH-UPS



- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

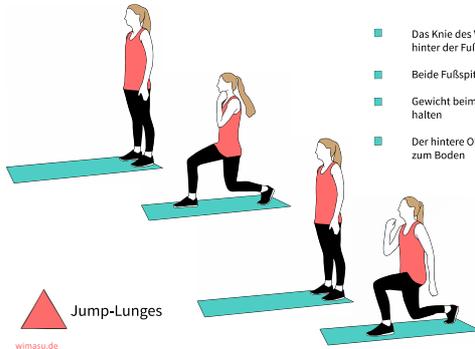
Knee Push-Ups
wimasu.de

Fitness

Übung 7 lunges:

<https://www.youtube.com/watch?v=Isr3sMonGio&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf>

LUNGES



- Das Knie des Vorderbeins bleibt zu jeder Zeit hinter der Fußspitze
- Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne
- Gewicht beim vorderen Fuß auf den Fersen halten
- Der hintere Oberschenkel zeigt senkrecht zum Boden

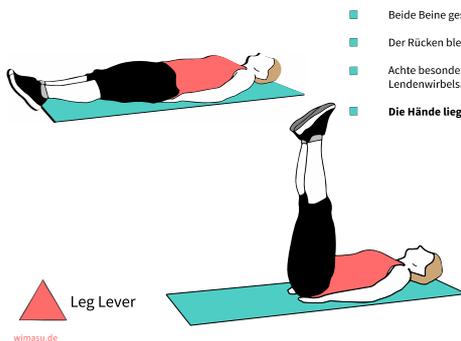
wimasu.de

Fitness

Übung 8 hand leg levers:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sYMPdtzHxU&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=14>

HAND LEG LEVER



- Beide Beine gestreckt anheben
- Der Rücken bleibt komplett am Boden liegen
- Achte besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer den Boden berührt.
- Die Hände liegen unter dem Gesäß

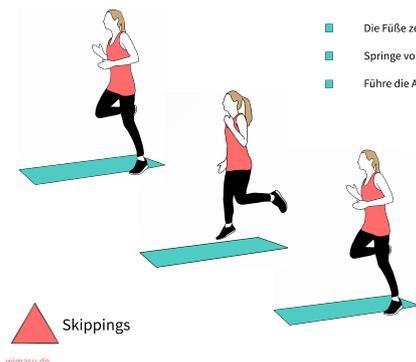
wimasu.de

Fitness

Übung 9 jump leg curls:

<https://www.youtube.com/watch?v=0wknvK2Xp8s&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=44>

JUMP LEG CURLS



- Die Füße zeigen nach außen, breit stehen
- Springe von einem auf das andere Bein
- Führe die Arme gegengleich mit

wimasu.de

Fitness

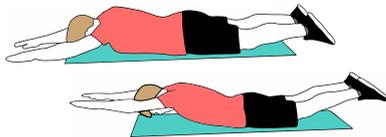
Übung 10 superman:

<https://www.youtube.com/watch?v=louhn4M8t8&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=47>

SUPERMAN



- Beine und Arme vom Boden abheben
- Position kurz halten und ablegen im Wechsel
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten



Übung 11 high plank hold:

<https://www.youtube.com/watch?v=5znHfRjczc&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=34>

Übung 12 jackknifes:

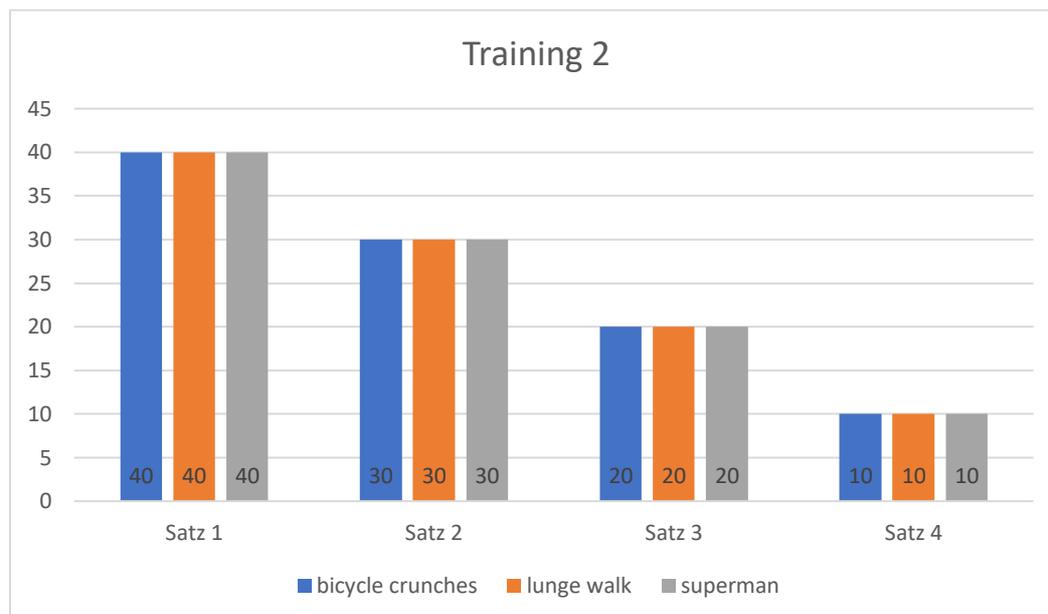
https://www.youtube.com/watch?v=N_qgg0KBqSI&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=16

Übung 13 bicycle crunches:

<https://www.youtube.com/watch?v=elyWQWcXDz0&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=24>

Freeletics Training 2

- 3 Übungen deiner Wahl
- Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen
- Woche 3-4



Hier sind noch ein paar Links, um bereits fertige Programme zu nutzen:

20 MIN FULL BODY WORKOUT - Beginner Version // No Equipment I:

<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>

20 MIN FULL BODY WORKOUT - Intense Version / No Equipment:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2eOW7XYWxc>

30-Minute No-Equipment Cardio & HIIT Workout:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBWQGb4LyAM>

Pamela Reif hatte bei Instagram in ihrer Story folgendes:



Dies ist ein Workout für eine ganze Woche. Falls ihr Lust habt, dann probiert es einfach aus :) Ich glaube auch, dass ihr euch selbst mit den hier gegebenen Inhalten Pläne schreiben könnt.

Ihr könnt euch auch das Profil von **kayla_itsines** bei Instagram anschauen. Sie stellt dort Übungen vor und zeigt auf, welche Übungen und wie oft man diese hintereinander ausführen sollte.

Und auch etwas für die Jungs;)

20 MINUTE FULL BODY WORKOUT(NO EQUIPMENT):

<https://www.youtube.com/watch?v=oAPCPjnU1wA>

Als App kann hierbei noch 7 Minuten Workout Bodyweight empfohlen werden.

Bitte nur die kostenlose Version herunterladen!!! (grüne 7)



Jetzt seid ihr aber an der Reihe 😊

Probiert das Training 1 mal aus!

30x Climber; 30x Squats und 30x Jumping Jack
30 Sekunden Pause

20x Climber; 20x Squats und 20x Jumping Jack
30 Sekunden Pause

10x Climber; 10x Squats und 10 Jumping Jack



das ganze 3x (3 Sätze)

Hier ist noch Platz für ein individuelle Training von euch selbst erstellt. „Just do it!“

Welche Übungen?:

Wie viele Wiederholungen?:

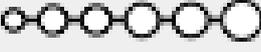
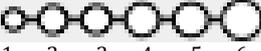
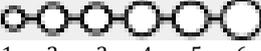
Wie lang soll die Pause sein?:

Wie viele Sätze?

Um euer Training festhalten zu können, eignet sich folgende Tabelle:

Name:

Sportkurs:

Datum:	Übungen	Wdh	Sätze	Subjektive Belastung
20.03.2020	Jumping Jack Climber Squats	30x 20x 10x	3	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> sehr leicht sehr schwer </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
				 <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%; margin-top: 5px;"> 1 2 3 4 5 6 </div>